



Centrum Aktywności Seniorów KORONA

adres - ul. Kalwaryjska 9-15 (KS Korona 1919); Kraków 30-504

Kontakt CAS/koordynator: tel. 884 866 402

Koordynator: Svitlana

Dyżur koordynatora w poniedziałki, czwartki w godzinach: 10:00 – 13:00

e-mail: caskorona@gmail.com

CAS czynny od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	10.00-14.00
wtorek	10.00-14.00
środa	10.00-14.00
czwartek	10.00-14.00
piątek	10.00-14.00

OBYWIAZUJE OD 06 LIPCA 2026 r.

Harmonogram zajęć stałych – lipca 2026:

Dzień	Godz. od – do	Rodzaj zajęć	Uwagi, Link do formularza (lista obecności)
Poniedziałek			
6,13,20,27	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub muzyki/ tańca)	CAS KORONA Dyżury wolontariat
6,13,20,27	08:00 – 8:45	Basen z instruktorem(Aerobik)(45min.) 1h	Obowiązują zapisy w CAS
6,13,20,27	10:00 – 12:00	Obsługa urządzeń mobilnych (60min.) 2h	CAS
6,13,20,27	12:00 – 13:30	Gimnastyka z cyklu AktywniMy Razem (przy krześle) (45min.) 2h	CAS WOLONTARIAT
6,13,20,27	14:30 – 17:30	Plastyczny (60min.) 3h	
Wtorek			

7,14,21,28	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub filmowy/muzyczny/gry stolikowe)	CAS KORONA Dyżury wolontariat
7,14,21,28	10:15 – 11:00	Sportowe, gimnastyczne ogólnorozwojowe (pilates) (45min) 1h	CAS
7	11:30 – 13:30	Zdrowe gotowanie i odżywianie (60min) 2h	Żywnie w czasie upału. CAS
14	12:00 – 14:00	Historia Sztuki (60min) 2h	Kościół Franciszków i Biskup Obowiązują zapisy w CAS.
21,28	11:30 – 13:00	Zdrowy tryb życia. (45min) 2h	CAS. Obowiązują zapisy w CAS.
28	13:00 – 14:30	Zajęcia o charakterze Wielokulturowym (45min) 2h. Stanisław Witkiewicz - ojciec, Stanisław Ignacy Witkiewicz-syn, i skandalista Tadeusz Żeleński Boy.	CAS Wykład. Obowiązują zapisy w CAS.
Środa			
1,8,15,22,29	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub muzyki tanecznej)	CAS KORONA Dyżury wolontariat
1,8,15,22,29	10:00 – 11:30	Gry stolikowe i ruchowe (Ping-pong) (45min) 2h	Kapelanka 56. Obowiązują zapisy w CAS
Czwartek			
2,9,16,23,30	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub turystyczny/nordyc wolking)	CAS KORONA Dyżury wolontariat
23,30	10:00 – 11:30	Taneczne (45min) 2h	CAS Obowiązują zapisy w CAS
2,9,23,30	12:30 – 13:15	Zajęcia relaksacyjne (gimnastyka oddechu, joga) (45 min) 1h	CAS Obowiązują zapisy w CAS
2	10:00 – 12:00	Kurs fotograficzno-filmowy (60 min) 2h	CAS Obowiązują zapisy w CAS
9	14:00 – 16:00	Historia Sztuki (60min) 2h	Muzeum, Kościół Dominikanów Obowiązują zapisy w CAS.
9,23,30	16:00 – 18:15	Gry stolikowe i ruchowe (Trening gry w BULE) (45min.) 3h	ul.Bujaka,15 (Kurdwanów, boisko przy szk.149)
Piątek			
3,10,17,24,31	10:00 – 14:00	Kawiarenka Seniora (klub treningu pamięci/klub sportowy)	CAS KORONA Dyżury wolontariat
3,10,17,24,31	10:15 – 11:00	Sportowe, gimnastyczne ogólnorozwojowe (gimnastyka rozrywkowa, aerobik) (45 min) 1h	CAS Obowiązują zapisy w CAS
3,10,17,24,31	12:00 – 14:00	Trening pamięci (60min) 2h Myślimy WSPÓLNIE	CAS Obowiązują zapisy w CAS
3,10,17,24,31	14:00 – 15:30	Nordyc Wolking (45min) 2h	CAS. WOLONTARIAT

Zajęcia dodatkowe – lipiec 2026:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi, link do listy obecności
Online – 24 h			Link do zapisu on-line: https://forms.gle/UVWqnJybgADgWoFT8
Stacjonarnie: Od pon. Do piątku od 10:00-do14:00		Rekrutacja uczestników – <u>wolontariat</u>	CAS KORONA, ul. Kalwaryjska, 9-15
Poniedziałek 6,13,20,27	14:30 – 16:30	Spotkanie integracyjne	
Środa 1	17:00 – 19:00	Warsztaty „Rozumienie zaczyna się od emocji”.	Warsztaty skierowane są do osób z doświadczeniem niepełnosprawności i chorób neurologicznych. Spotkanie wsparciowo -poznawcze. Warsztaty będą tłumaczone na PJM. Działania w obszarze międzypokoleniowym. Obowiązują zapisy. WOLONTARIAT. Apteka Designu / Kopernika 19a
Pątek 3	17:00 – 19:00	Warsztaty „ <i>Karolina jest NeuroUżyteczna</i> ”	„Karolina jest NeuroUżyteczna” połączone z elementami wykładowymi. Działania w obszarze międzypokoleniowym. Obowiązują zapisy. WOLONTARIAT. Apteka Designu / Kopernika 19a
Niedziela 5	16:00 – 18:00	Warsztaty PJM i kultury Głuchych dla osób słyszących	Warsztaty z Fundacją Grupa Migawki. Zajęcia prowadzone są w polskim języku migowym (PJM), zapraszamy także osób, które nie miały wcześniej kontaktu z językiem migowym. Działania w obszarze międzypokoleniowym. Obowiązują zapisy. WOLONTARIAT. Apteka Designu / Kopernika 19a
Środa 1,8,15,22,29	11:30 – 14:00	Gry stolikowe i ruchowe (Rummikub, Ping-pong, itp.) w ramach integracji pokoleń.	Kapelanka 56. Działania w obszarze międzypokoleniowym. WOLONTARIAT.
Środa 1,8,15,22,29	12:00 – 12:45	Zajęcia relaksacyjne (gimnastyka oddechu, joga) w ramach integracji pokoleń.	Kapelanka 56. Działania w obszarze międzypokoleniowym. Obowiązują zapisy. WOLONTARIAT.
Wtorek 7,14,21,28	17:00 – 18:30	Zajęcia relaksacyjne (gimnastyka oddechu, joga) w ramach integracji pokoleń. (45 min) 2h	Zabłocie 20. Działania w obszarze międzypokoleniowym. Obowiązują zapisy. WOLONTARIAT.
Czwartek 9	10:00 – 12:00	Hotel Forum	Muzeum Podgórze. Orowadzanie kuratorskie po wystawie Hotel Forum. Kurator wystawy Melania Tutak.
Czwartek 16	07:30 – 19:30	Wycieczka do Muszyny	Obowiązują zapisy w CAS.

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.